حمية قليلة الملح

إلى ماذا تهدف الحمية الغذائية قليلة الملح؟

- التقليل من نسبة استهلاك الصوديوم الموجود في ملح الطعام و العديد من الأغذية الأخرى
- الحفاظ على مستوى ضغط الدم عند الحد الطبيعي و منع احتباس السوائل
- تناول كمية كافية من الخضار و الفواكه و البروتينات و النشويات لكي تمد جسمك بما يحتاج من طاقة



حاول قدر المستطاع أن تنوع في نمطك الغذائي دون الإضرار بصحتك. (تناول ٣ وجبات رئيسية يومياً يتخللها ٣ وجبات خفيفة، و يفضل أن تكون محضرة منزليًا)



١ ملعقة صغيرة من الملح = ٢٠٠٠ مليجرام من الصوديوم

١ ملعقة صغيرة من الخميرة = ٨٢١ مليجرام من الصوديوم

١ ملعقة صغيرة من البيكنج باودر= ٣٣٩ مليجرام من الصوديوم



ابتعد عن تناول الوجبات السريعة و المشروبات الغازية



ما هي الإرشادات المهمة في التقليل من تناول الأملاح

تجنب وضع المملحة على الطاولة أثناء تناولك للطعام و يفضل أيضاُ عدم إضافة الملح إلى طعامك و استبدله بنكهات أخرى مثل البهارات، أو الليمون الطازج، أو زيت الزيتون

قم بشراء الفواكه و الخضار الطازجة أو المجمدة، و تجنب شرائها معلبة لاحتوائها على نسبة عالية من الصوديوم و المواد الحافظة

لا تقم بشراء الأطعمة المعلبة و المصنعة التي تحتوي على كمية أملا مخزنة بداخلها مثل (النقانق و المرتديلا و الشوربات سريعة التحضير)





ما هو التصرف الصحيح عند الأكل من المطاعم أو خارج المنزل

حاول أن تطلب الأكل مشوياً أو مسلوقاً و بدون إضافة الملح و الأجبان الدهنية للأكل

استبدل صوص السلطات بعصير الليمون أو زيت الزيتون



احرص على قراءة الملصق الغذائي عند شرائك للأغذية. و قم بشراء المنتجات التي تحتوي على أقل نسبة من الصوديوم بحيث لا تتجاوز ٢ جم أي ما يعادل ٢٠٠٠ مليجرام يومياً

ما هي الأمثلة على ذلك؟

كوب من البازلاء الطازجة المطبوخة يحتوي على ٥ مليجرام من الصوديوم



بدلاً من

كوب من البازلاء المعلبة يحتوي على ٣٤٠ مليجرام من الصوديوم

½ كوب من الأرز المطبوخ يحتوي على ٢ مليجرام من الصوديوم



بدلاً من

½ كوب من الأرز المطبوخ بصوص الطماطم المملح يحتوي على ١٢٢٠ مليجرام من الصوديوم

ما هي قائمة البدائل الغذائية ؟

	الأكل الممنوع	الأكل المسموح
الحبوب	كل أنواع الحبوب المضاف إليها الملح أثناء العجن مثل الخبز أو المكرونة	كل أنواعها مسموحة إذا كانت غير مضافة الملح أثناء العجن
الجبن	الجبنة السائلة و صوص الجبنة و جبنة الشيدر	الجبنة البيضاء قليلة الملح و الدسم الكمية المسموحة (نصف كوب)

الخضار	جميع أنواع رقائق البطاطس المقلية (الشيبس) و عصائر الخضار المعلبة و المخللات و الخضار المعلبة	عصائر الخضار الطازجة و البطاطس دون اضافة الملح جميع الخضار الطازجة أو الخضار المعلبة بعد طبخها من دون إضافة الصوص أو الملح الكمية المسموحة (٢ كوب)

اللحوم	اللحوم المعلبة و المملحة و جميع أنواع اللحوم المدخنة و النقانق و المرتديلا و المخلل و السمك المملح و التونة المضاف لها الملح	اللحوم الطازجة قليلة الدهون و يفضل أن تكون مشوية أو مسلوقة و التونة المعلبة في الماء و المكسرات الغير مملحة و السلمون و البيض

الدهون	الزبدة المملحة و زبدة الفول السوداني و السمن المملح و الصوص و المايونيز و مكعبات مرق الدجاج	الزبدة الغير مملحة و زبدة الفول السوداني قليلة الملح و الزيوت النباتية و يفضل التقليل من الدهون قدر المستطاع

الحلويات 	الحلويات أو المعجنات أو الكعك الذي يحتوي على الخميرة أو البيكنج باودر	الحلويات الغير مضاف لها الملح، الجلي و الكاستر د

المشروبات	مشروبات الطاقة و الصودا و الطماطم المعلبة و عصائر الخضار المضاف لها ملح	العصائر الطازجة و ينصح أيضًا بالتقليل من تناول المشروبات العالية في محتواها من الكافيين كالشاي و القهوة
الشوربات	الشوربات الجاهزة و سريعة التحضير	جميع الشوربات الطازجة بدون إضافة ملح

التوابل	التوابل المملحة و الملح	جميع التوابل الغير مضاف إليها الملح، كالفلفل الأسود و الليمون و الخل
		



الحمية قليلة الملح ليست بالضرورة قليلة الصوديوم

ما هي نسبة الصوديوم في بعض الأطعمة ؟

الأطعمة	الكمية	نسبة الصوديوم
تفاح	حبة واحدة	٠
موز	حبة واحدة	١
صلصة الطماطم المعلبة	كوب	١٤٨٢
خبز الحنطة	شريحة	١٠٦

زبدة مملحة	ملعقة طعام	١١٦
حليب	كوب	١٢٢
جبنة بارميزان	ربع كوب	٤٦٥
جبنة شيدر	كوب	٧٠١
عصير برتقال	كوب	٢

فول سوداني غير مملح	كوب	٢٢
فول سوداني مملح	كوب	٦٢٦
رقائق البطاطس (شيبس)	١٠ حبات	٩٤
خردل	ملعقة طعام	١٢٩
كاتشب	ملعقة طعام	١٥٦

كولا دايت	كوب	٧٥
دقيق الشوفان	كوب	٢
صدر دجاج	٩٠ جرام	٦٤
تونة معلبة	٩٠ جرام	٤٦٨
سالمون مطبوخ	٩٨٠ جرام	٥٥
ستيك	٩٠ جرام	٥٣

سالمون مدخن	٩٠ جرام	١٧٠٠
نقانق	حبة	٥٠٤



ملح الطعاماو كلوريد الصوديوم، يحتوي على ٤٠% صوديوم



¼ ملعقة صغيرة من الملح تحتوي على
(٥٧٥) ملجم من الصوديوم

• ½ ملعقة صغيرة من الملح تحتوي على (١١٥٠)
ملجم من الصوديوم

• ¾ ملعقة صغيرة من الملح تحتوي على
(١٧٢٥) ملجم من الصوديوم

• ملعقة صغيرة من الملح تحتوي على (٢٣٠٠)
ملجم من الصوديوم